

# Sådan bliver det nemmere at sende dit barn til **sit andet hjem**



# 7

## RÅD DER FAKTISK VIRKER



**Skilsmisse**konsulenten  
– for dine børns skyld

Bettina Vestergaard  
Familieterapeut, SLD



# 1

## Glæd dig over at dit barn elsker begge sine forældre

Husk at det ikke er dit barn, der har valgt at blive skilt. Dit barn har stadig de samme varme følelser over for jer begge. Glæd dig derfor over at dit barn skal hjem og hygge sig med sin anden forælder. Hvis du viser dit barn, at du synes, det er dejligt, at det skal hjem til sin anden forælder, kan dit barn lettere tage af sted. Så skal dit barn ikke gå og bekymre sig om dig og tænke på, om du er ked af det.

# 2

## Hyg jer med at pakke taskerne

Hjælp dit barn med at pakke de ting ned, som det skal have med sig til sit andet hjem. Det kan fx være ynglings tøj, mobil, bamse mv. Hjælp også med at få samlet skolebøger, biblioteksbøger, gymnastiktøj og det der skal bruges til fritidsaktiviteterne. Der er ikke noget værre, end hvis man opdager, at man har glemt sine ting. Så kredser ens tanker kun om det. Selv teenagebørn kan have brug for hjælp til at få husket alle tingene. Sæt jer evt. ned og lav en tøjliste sammen. Det gør det meget nemmere og mindre stressende. Det kan faktisk ende med, at det bliver helt hyggeligt at finde tingene frem. En velpakket taske kan minimere konflikterne mellem jer, hvilket kun er gavnligt for dit barn.

# 3

## Tal samværet op og savnet ned

Tal om hvor dejligt det bliver for dit barn at være sammen med sin anden forælder. Tal også gerne om at den anden forælder også har savnet barnet og glæder sig til at være sammen igen. Savn er et grundvilkår for alle børn, hvis forældre er skilt. Savn kan ikke løses, men det kan håndteres. Man kan godt savne den forælder, man lige har været sammen med samtidig med, at man glæder sig over at se den forælder, man ikke har set længe. Udvis accept og forståelse for at det er i orden at savne.

Hvis dit barn giver udtryk for, at det kommer til at savne dig, så tal om at det er helt naturligt at savne dem, man elsker, når man ikke er sammen, men at I jo snart skal være sammen igen.

4

### Sig glad farvel

Send dit barn af sted med smil, kys og kram. Så vil dit barn ikke bruge tiden på at bekymre sig om, hvordan du går og har det. Dit barn vil heller ikke have dårlig samvittighed over, at det ikke kan være sammen med dig. Hils ordentlig på din ekspartner og udveksl lidt smalltalk. Det har stor betydning for dit barn, at I kan det. Ingen børn synes, at det er rart at blive læsset af på parkeringspladsen, at mor og far skændes eller slet ikke taler sammen.

5

### Brug ikke dit barn som brevdue

Aftal i stedet med din ekspartner hvordan I skal udveksle information om jeres barn. Er kommunikationen ikke så god i øjeblikket, kan I med fordel skrive det ned i en bog, der følger dit barn mellem sine to hjem. Alternativt kan I udveksle de vigtigste informationer på e-mail. Det vigtigste er, at dit barn ikke bliver gjort ansvarligt for at viderebringe information mellem jer. Få ideer til hvordan og hvilke informationer I bør udveksle i dette blogindlæg: <https://www.skilsmissekonsulenten.dk/derfor-skal-du-lade-lille-frederik-faa-en-kontaktbog/>

6

### Sæt dit barn fri

Giv dit barn lov til at være både fysisk og mentalt til stede hos den anden forælder. Forstyr ikke dit barn med sms, telefonopkald eller facetime dagligt. Disse forstyrrelser kan gøre mere skade end gavn og afstedkomme flere konflikter og frustrationer i begge hjem. Lad i stedet dit barn nyde samværet og hverdagen med sin anden forælder. Så har dit barn også noget at fortælle, når det kommer hjem til dig igen.

7

### Forkæl dig selv

Mange føler en rungende tomhed, når de har sendt deres barn over til den anden forælder. Man kan blive ramt af mange følelser såsom sorg, ensomhed, vrede, angst, tristhed mm. Når dit barn er sendt afsted, kan du give følelserne frit spil. Det er også her, du kan have tid til at bearbejde dem. Det kan være temmelig hårdt at være alene med sit barn. Derfor er det også vigtigt, at du får ladet dine batterier op. Giv plads til dig selv og dine egne behov når du har mulighed for det. Gør noget godt for dig selv. Lav noget af det som du ikke har tid til i hverdagen. Prøv at nyde at du har lidt mere tid til dig selv. Få nogle aftaler i kalenderen. Det er nu, at du har mulighed for, at mødes med venner, gå i biffen eller i byen uden at skulle tænke på barnepige eller hvornår du skal være hjemme.